



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت

④ سلسلة الثقافة الصحية للأطفال

العين

إعداد وتصميم

د. نور محمد سامر العبد الله

2023م

الطبعة العربية الأولى 2023م

ردمك : 978-9921-782-29-5

حقوق النشر والتوزيع محفوظة

للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

ص.ب 5225 الصفاة - رمز بريدي 13053 - دولة الكويت

هاتف : + (965) 25338610 /1

فاكس : + (965) 25338618

البريد الإلكتروني : acmls@acmls.org

المحتويات

- 1 المقدمة
- 2 مم تتكون العين؟
- 6 كيف تتم الرؤية؟
- 8 الأمراض التي يمكن أن تصيب العينين
- 10 طرق الحفاظ على صحة العينين

المقدمة

يسعى المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية إلى تحديث خطته الرامية إلى توسعة دائرة الثقافة الصحية لتشمل الكبار والصغار، فارتأى أن يبدأ بتأليف سلسلة ثقافية صحية للأطفال على أن تكون مناسبة للمرحلة العمرية، ويتوافر لها الأمور الآتية :

- وضوح الحقائق العلمية في لغة بسيطة مُيسّرة و موجزة.

- عرض الحقائق بصورة جاذبة ومشوقة وممتعة.

- الاستعانة بالصور التوضيحية المرافقة بلا تعقيد.

- إخراج الكتاب إخراجًا فنيًا جميلًا ومبهرًا وجاذبًا.

وها هو الإصدار الرابع من هذه السلسلة وعنوانه (العين)، ونحن بذلك نستهدف من هذه السلسلة استثمار طاقات الأطفال العقلية المتاحة لتنمية التفكير العلمي القائم على الحقائق والأدلة والبراهين المبسّطة المناسبة لمرحلتهم العمرية، ونهيب بالآباء والأمهات إعانة أبنائهم على الإفادة القصوى من المحتوى العلمي لكتيّب (العين) الذي تضمن التعريف بتركيب العين وكيفية الرؤية والأمراض التي تصيب العين، وكيف يمكن وقاية العين من هذه الأمراض؟

والله نسأل أن يحقق هذا الكتيّب ما نرجوه له من فوائد لأطفالنا.

الأستاذ الدكتور/ مرزوق يوسف الغنيم

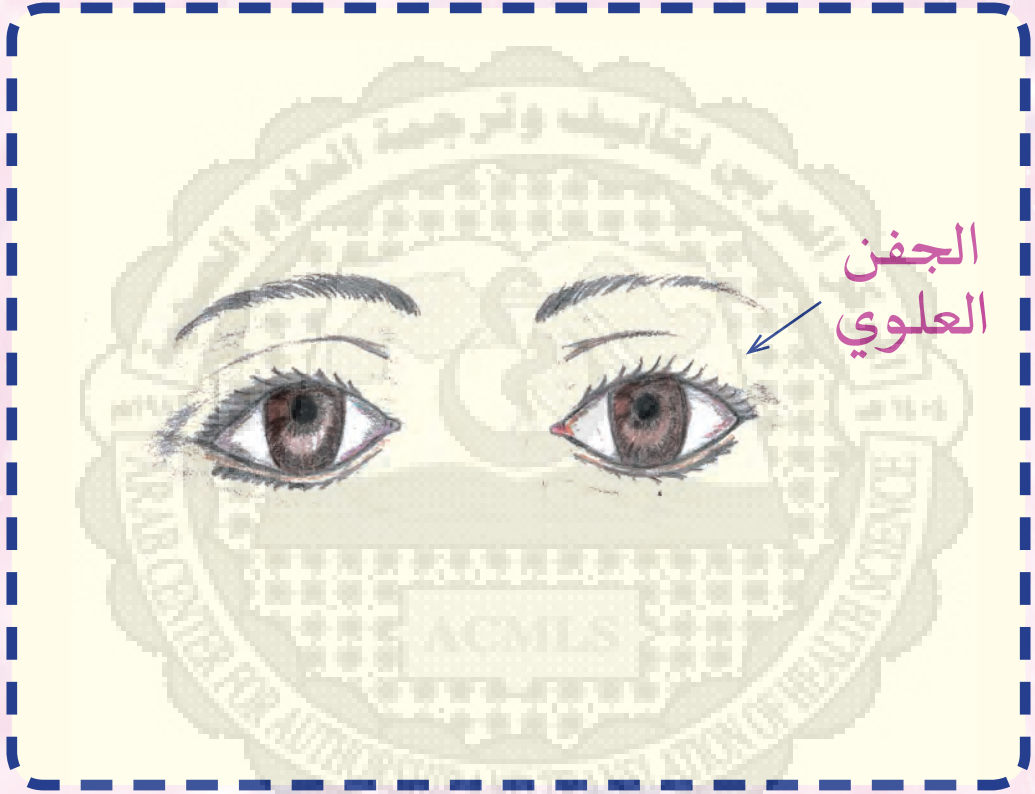
الأمين العام

للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

مِم تَتَكُونُ الْعَيْنُ؟

خَلَقَ اللَّهُ الْإِنْسَانَ وَالْحَيَوَانَ وَلِكُلِّ مِنْهُمَا عَيْنَانِ ؛ لِيَرَى بِهِمَا الطَّرِيقَ الَّذِي يَسْلُكُهُ .

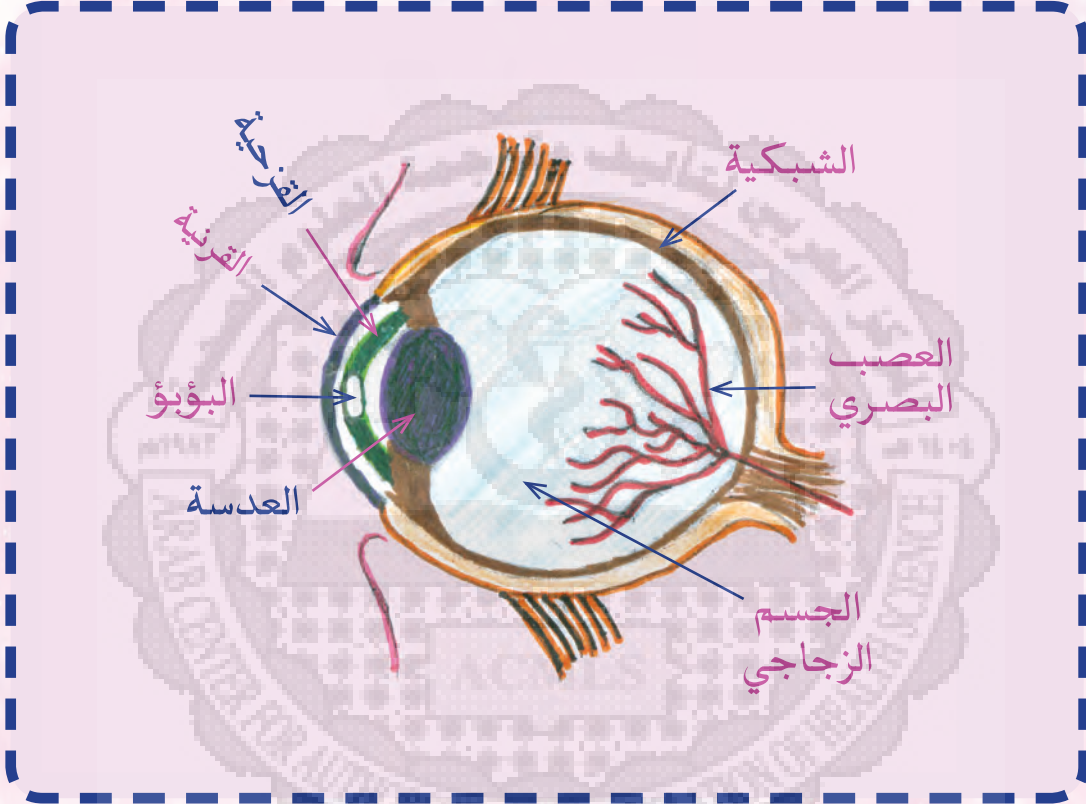
لِلْإِنْسَانِ عَيْنَانِ فِي مُقَدِّمَةِ الْوَجْهِ تَحْمِيهِمَا عِظَامَ الْجُمُجُمَةِ ، وَلِلْعَيْنَيْنِ جَفَنَانِ لِحِمَايَتِهِمَا مِنَ الْأَمَامِ ، كَمَا أَنَّ الْجُفُونَ عِنْدَ تَحْرِكِهَا تَقُومُ بِتَوْزِيعِ الدَّمُوعِ لِلْمَحَافِظَةِ عَلَى رَطُوبَةِ الْعَيْنِ .



الْعَيْنُ مِنَ الْحَوَاسِّ الْخَمْسِ الَّتِي تُسَاعِدُنَا عَلَى إِدْرَاكِ
مَا حَوْلَنَا.

تَأْخُذُ مُقَلَّةُ الْعَيْنِ شَكْلَ الْكُرَّةِ، وَتَكُونُ مِنْ
الخَارِجِ إِلَى الدَّخْلِ مِنْ :

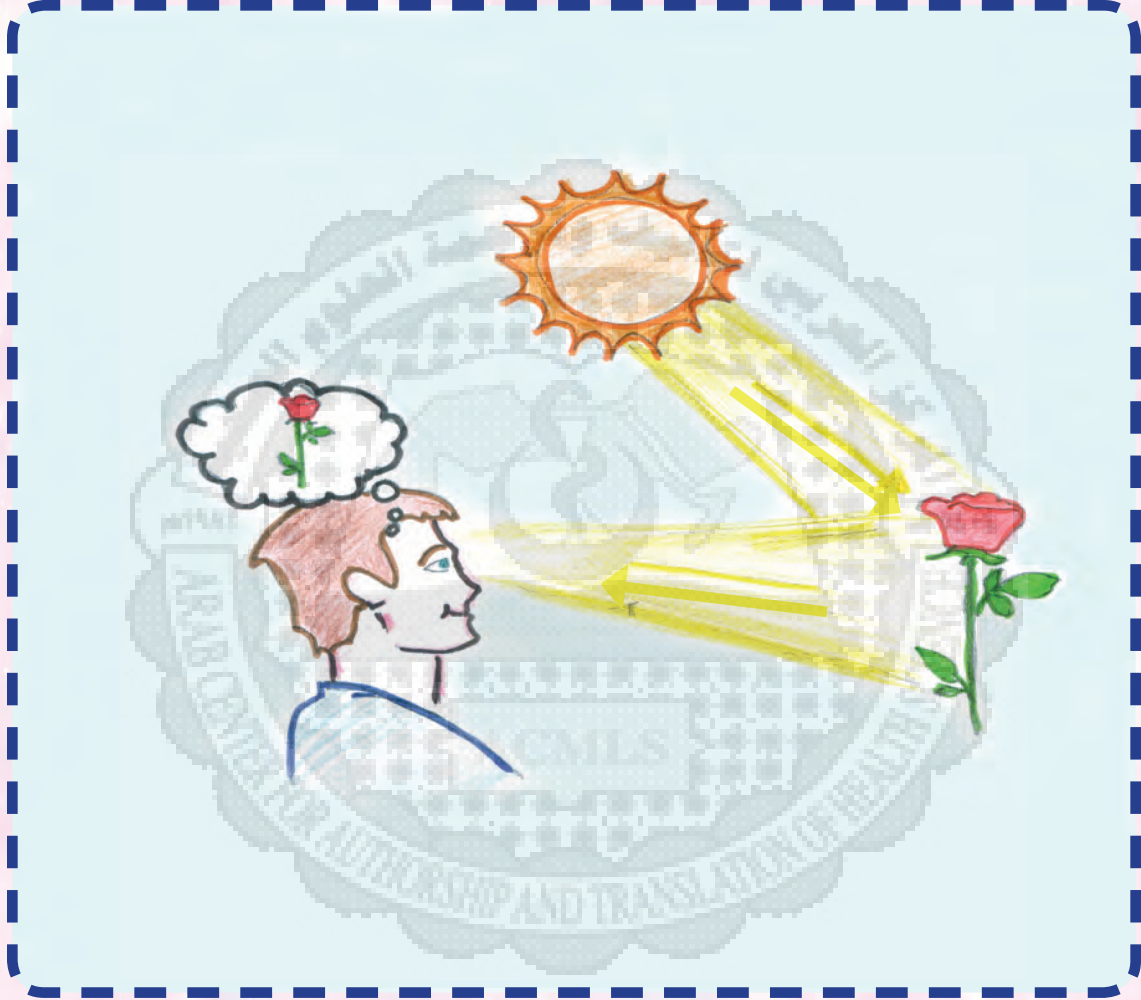
1. القَرْنِيَّةُ.
2. البُؤْبُؤُ (الْحَدَقَةُ).
3. القَرْحِيَّةُ.
4. العَدْسَةُ.
5. الجِسْمُ الزَّجَاجِيُّ.
6. الشَّبَكِيَّةُ.
7. العَصَبُ البَصْرِيُّ.



صورة تُوضِّحُ تَرَكيبَ العَيْنِ.

كيف تتم الرؤية؟

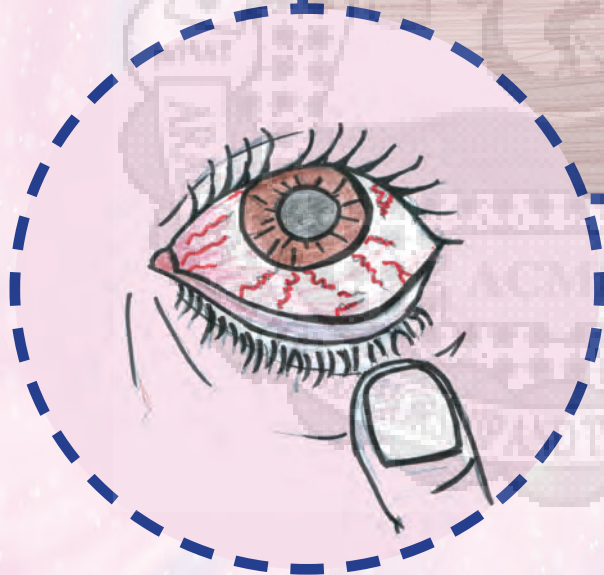
عِنْدَمَا تَسْقُطُ أَشْعَةُ الضَّوِّ عَلَى
الصُّورَةِ أَوْ الْمَنْظَرِ فَإِنَّ هَذَا الضَّوِّ يَنْعَكِسُ
وَيَخْتَرِقُ الْعَيْنَ عَنْ طَرِيقِ الْقَرْنِيَّةِ مُرُورًا
بِالْبُؤْبُؤِ، ثُمَّ الْعَدْسَةَ ؛ لِيَصِلَ إِلَى الشَّبَكِيَّةِ،
وَمِنْ ثَمَّ إِلَى الْعَصَبِ الْبَصَرِيِّ الَّذِي يَنْقُلُ
الصُّورَةَ إِلَى الدِّمَاغِ ؛ لِيَقُومَ بِتَحْوِيلِهَا بَعْدَ
ذَلِكَ إِلَى صُورَةٍ.



شَكْلٌ يُوضِحُ كَيْفَ تَتِمُّ الرُّؤْيَةُ؟

الأمراض التي يمكن أن تصيب العينين

1. التراخوما (الرمد الحبيبي) حيث يحدث التهاب في الجزء الخارجي من العين؛ مما يؤدي إلى حدوث احمرار في العين وحكة وكثرة الدموع.
2. حساسية العين واحمرار العين.
3. الحول وازدواجية الرؤية.
4. ضعف الإبصار حيث يمكن أن يواجه بعض الأشخاص صعوبات في رؤية الأشياء البعيدة أو القريبة أو كليهما.
5. التورم في حافة جفن العين نتيجة عدوى بكتيرية.



شَكْلُ يَوْضِحِ
ضَعْفِ الْإِبْصَارِ.

شَكْلُ يَوْضِحِ أَحْمِرَارِ الْعَيْنِ.

طرق الحفاظ على صحة

العينين

أَوَّلًا - خَلَقَ اللهُ الْعَيْنَيْنِ لِنُبْصَرِ بِهِمَا ؛
وَلِذَلِكَ يَجِبُ أَلَّا نَجْهَدَهُمَا، بَلْ يَجِبُ
أَخْذُ رَاحَةٍ لَهُمَا بَعْدَ كُلِّ سَاعَةٍ مِنْ
الْقِرَاءَةِ أَوْ اللَّعْبِ بِالْكَمْبِيوتِرِ أَوْ
الهُوتِفِ المَحْمُولَةِ.



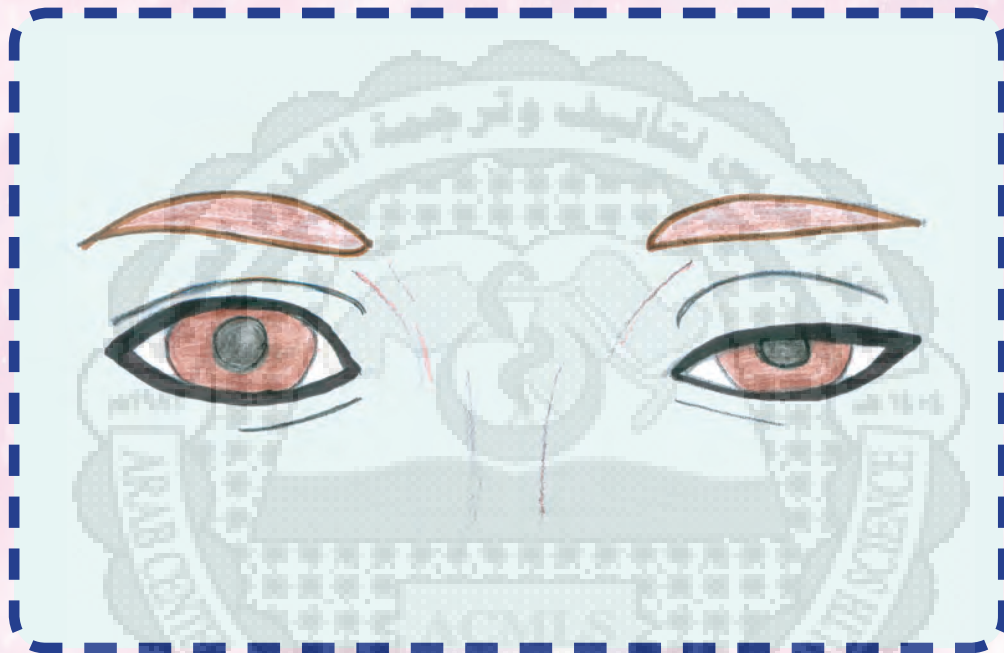
يُنَبِّغِي أَنْ نَحَافِظَ عَلَى أَعْيُنِنَا وَأَنْ نُنَظِّمَ (نُرشِدَ)
اسْتِخْدَامَ أَلْعَابِ الْحَاسُوبِ (الْكَمْبِيُوتَرِ) عَلَى قَدْرِ
الْمُسْتِطَاعِ.

ثَانِيًا- عَلَى الشَّخْصِ الَّذِي يَشْعُرُ بِأَلَمٍ
فِي عَيْنَيْهِ، أَوْ تَكُونُ لَدَيْهِ رُؤْيَا ضَعِيفَةً
أَنْ يُخْبَرَ وَالِدَيْهِ أَوْ الْمُعَلِّمَ فِي الْمَدْرَسَةِ
وَحِينَهَا يَقُومُ الطَّبِيبُ بِتَحْدِيدِ نَوْعِ
النَّظَّارَةِ الَّتِي سَيَسْتَعْمِدُهَا لِحَلِّ هَذِهِ
المُشْكِلةِ.



لَا بُدَّ مِنْ إِجْرَاءِ الْفَحْصِ الدَّوْرِيِّ عَلَى الْعَيْنَيْنِ عِنْدَ
طَبِيبٍ مُخْتَصِّصٍ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى سَلَامَةِ النِّظَرِ.

ثَالِثًا- إِذَا لَمْ يَتِمَّ مُعَالَجَةُ ضَعْفِ
الرُّؤْيَةِ بِارْتِدَاءِ النِّظَارَةِ كَمَا وَصَفَ
الطَّبِيبُ فَقَدْ تَحَدَّثَ مُشْكَلَاتُ
أَكْبَرٍ مِثْلِ الْحَوْلِ أَوْ تَدَلِّيِ الْجَفَنِ
الْعُلُويِّ وَنَزُولِهِ.



شَكْلٌ يُوضِّحُ تَدَلِّيَ الْجَفَنِ الْعُلُويِّ.

رَابِعًا- لَا بُدَّ مِنْ تَجَنُّبِ النَّظَرِ

إِلَى الشَّمْسِ مُبَاشِرَةً، وَعِنْدَ

اضْطِرَارِ الشَّخْصِ لِلتَّعَرُّضِ

لَأَشْعَةِ الشَّمْسِ الْمُبَاشِرَةِ عَلَيْهِ

وَضَعُ نَظَّارَةِ شَمْسِيَّةٍ عَلَى

عَيْنَيْهِ.



يُنَبِّغِي تَجَنَّبُ النَّظْرَ إِلَى الشَّمْسِ مُبَاشِرَةً وَالْحِرْصُ
عَلَى ارْتِدَاءِ النِّظَارَةِ الشَّمْسِيَّةِ عِنْدَ الضَّرُورَةِ.

خَامِسًا- يَجِبُ غَسْلُ الْيَدَيْنِ جَيِّدًا قَبْلَ لَمْسِ
الْعَيْنَيْنِ حَتَّى لَا تَنْتَقِلَ إِلَيْهِمَا الْجَرَائِمُ، وَالْأُتْفَرَكُ
بِالْيَدَيْنِ ؛ لِأَنَّ ذَلِكَ قَدْ يُؤَدِّي إِلَى جَرَحِ مُقَلَّةِ الْعَيْنِ.



سادسًا- تَجَنَّبُ مَخَاطِرَ الْأَلَاتِ الْحَادَةِ، وَتَجَنَّبُ

اللَّعِبَ بِهَا وَالْحَذَرَ الشَّدِيدَ مِنْ أَنْ تَكُونَ قَرِيبَةً مِنْ

الْعَيْنِ، وَتَجَنَّبُ تَوْجِيهَ أَيِّ أَلْعَابٍ أَوْ بَخَاخَاتِ الرِّذَاذِ

مِثْلَ بَخَاخَاتِ قَاتِلِ الْحَشْرَاتِ أَوْ خِلَافِهِ نَحْوَ الْعَيْنِ.



إصدارات المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

سلسلة الثقافة الصحية للأطفال

إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم
إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم
إعداد وتصميم: د. هبة حافظ الدالي
إعداد وتصميم: د. نور محمد سامر العبد الله

1 - البكتيريا
2 - الفطريات
3 - الفيروسات
4 - العين





المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت

سلسلة الثقافة الصحية للأطفال

4

العين

إعداد وتصميم

د. نور محمد سامر العبد الله

2023م

الطبعة العربية الأولى 2023م

ردمك : 978-9921-782-29-5

حقوق النشر والتوزيع محفوظة

للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

ص.ب 5225 الصفاة - رمز بريدي 13053 - دولة الكويت

هاتف : + (965) 25338610 / 1

فاكس : + (965) 25338618

البريد الإلكتروني : acmls@acmls.org

المحتويات

1 المقدمة
2 مم تتكون العين؟
6 كيف تتم الرؤية؟
8 الأمراض التي يمكن أن تصيب العينين
10 طرق الحفاظ على صحة العينين



المقدمة

يسعى المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية إلى تحديث خطته الرامية إلى توسعة دائرة الثقافة الصحية لتشمل الكبار والصغار، فارتأى أن يبدأ بتأليف سلسلة ثقافية صحية للأطفال على أن تكون مناسبة للمرحلة العمرية، ويتوافر لها الأمور الآتية :

- وضوح الحقائق العلمية في لغة بسيطة مُيسّرة و موجزة.

- عرض الحقائق بصورة جاذبة ومشوقة وممتعة.

- الاستعانة بالصور التوضيحية المرافقة بلا تعقيد.

- إخراج الكتاب إخراجًا فنيًا جميلًا ومبهرًا وجاذبًا.

وها هو الإصدار الرابع من هذه السلسلة وعنوانه (العين)، ونحن بذلك نستهدف من هذه السلسلة استثمار طاقات الأطفال العقلية المتاحة لتنمية التفكير العلمي القائم على الحقائق والأدلة والبراهين المبسّطة المناسبة لمرحلتهم العمرية، ونهيب بالآباء والأمهات إعانة أبنائهم على الإفادة القصوى من المحتوى العلمي لكتيّب (العين) الذي تضمن التعريف بتركيب العين وكيفية الرؤية والأمراض التي تصيب العين، وكيف يمكن وقاية العين من هذه الأمراض؟

والله نسأل أن يحقق هذا الكتيّب ما نرجوه له من فوائد لأطفالنا.

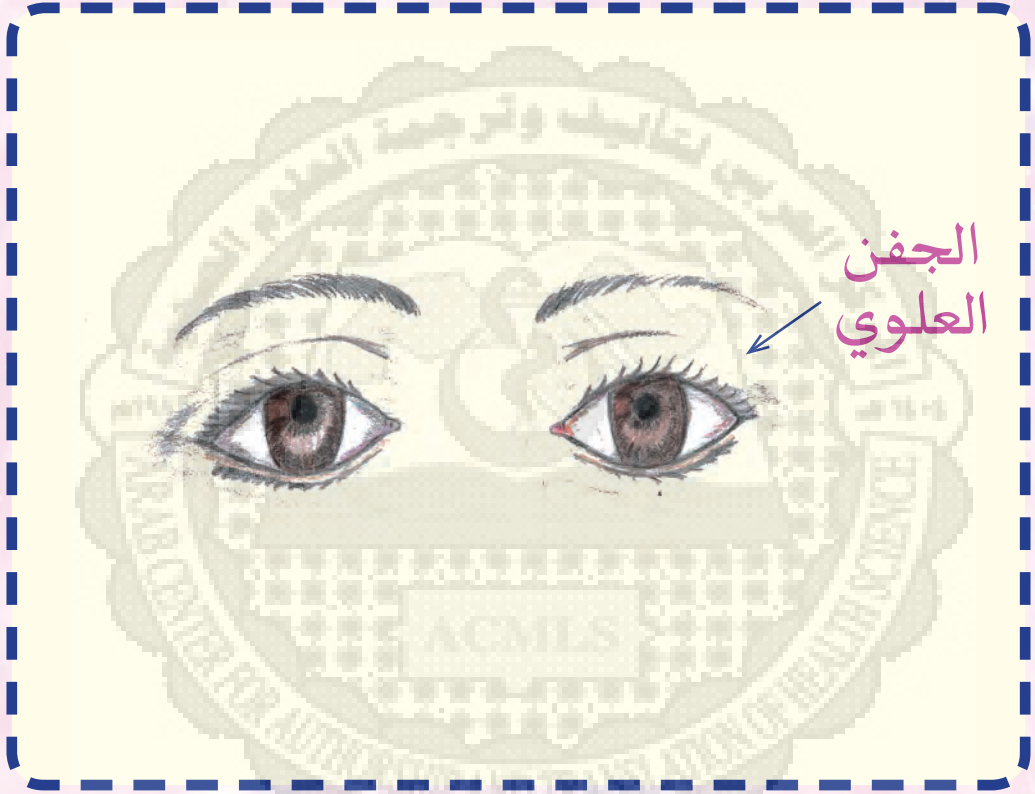
الأستاذ الدكتور/ مرزوق يوسف الغنيم

الأمين العام

للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

مم تتكون العين؟

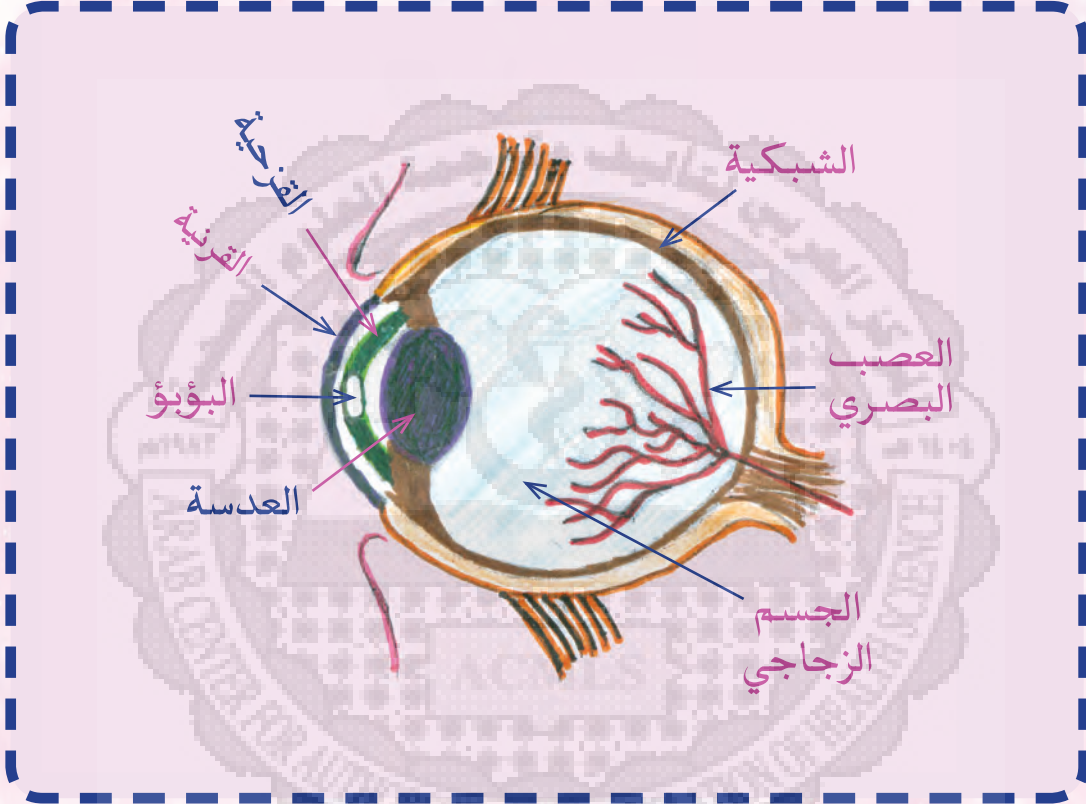
خَلَقَ اللهُ الْإِنْسَانَ وَالْحَيَوَانَ وَلِكُلِّ مِنْهُمَا عَيْنَانِ ؛ لِيَرَى بِهِمَا الطَّرِيقَ الَّذِي يَسْلُكُهُ .
لِلْإِنْسَانَ عَيْنَانِ فِي مَقَدِّمَةِ الْوَجْهِ تَحْمِيهِمَا عِظَامُ الْجُمُجُمَةِ ، وَلِلْعَيْنَيْنِ جَفَنَانِ لِحِمَايَتِهِمَا مِنَ الْأَمَامِ ، كَمَا أَنَّ الْجُفُونَ عِنْدَ تَحْرِكِهَا تَقُومُ بِتَوْزِيعِ الدَّمُوعِ لِلْمَحَافَظَةِ عَلَى رَطُوبَةِ الْعَيْنِ .



الْعَيْنُ مِنَ الْحَوَاسِّ الْخَمْسِ الَّتِي تُسَاعِدُنَا عَلَى إِدْرَاكِ
مَا حَوْلَنَا.

تَأْخُذُ مُقَلَّةُ الْعَيْنِ شَكْلَ الْكُرَّةِ، وَتَكُونُ مِنْ
الخَارِجِ إِلَى الدَّخْلِ مِنْ :

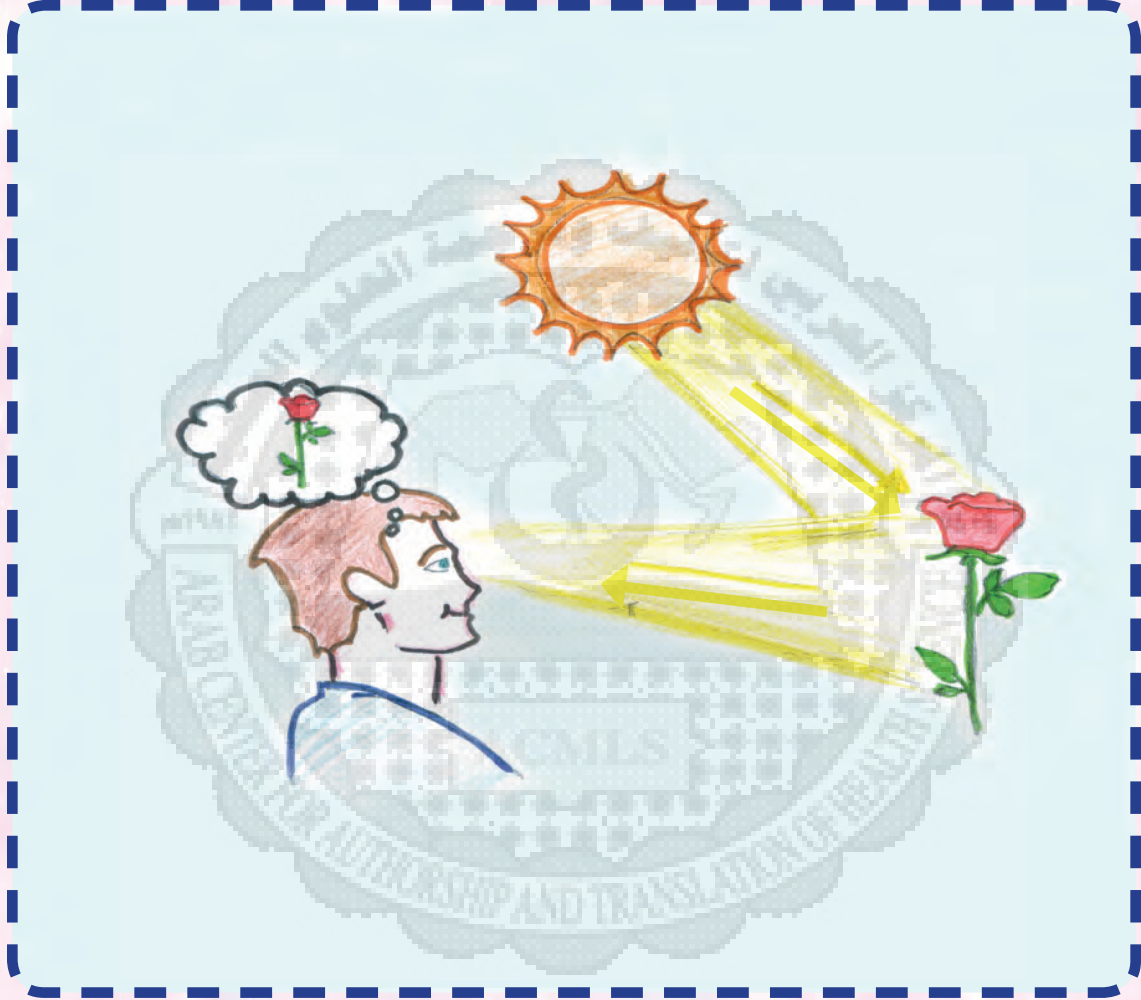
1. القَرْنِيَّةُ.
2. البُؤْبُؤُ (الْحَدَقَةُ).
3. القَرْحِيَّةُ.
4. العَدْسَةُ.
5. الجِسْمُ الزَّجَاجِيُّ.
6. الشَّبَكِيَّةُ.
7. العَصَبُ البَصْرِيُّ.



صورة تُوضِّحُ تَرَكيبَ العَيْنِ.

كيف تتم الرؤية؟

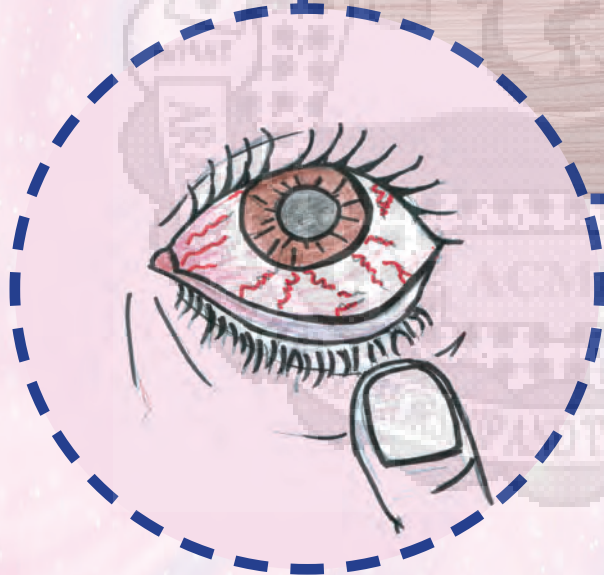
عِنْدَمَا تَسْقُطُ أَشْعَةُ الضَّوِّ عَلَى
الصُّورَةِ أَوْ الْمَنْظَرِ فَإِنَّ هَذَا الضَّوِّ يَنْعَكِسُ
وَيَخْتَرِقُ الْعَيْنَ عَنْ طَرِيقِ الْقَرْنِيَّةِ مُرُورًا
بِالْبُؤْبُؤِ، ثُمَّ الْعَدْسَةَ ؛ لِيَصِلَ إِلَى الشَّبَكِيَّةِ،
وَمِنْ ثَمَّ إِلَى الْعَصَبِ الْبَصَرِيِّ الَّذِي يَنْقُلُ
الصُّورَةَ إِلَى الدِّمَاغِ ؛ لِيَقُومَ بِتَحْوِيلِهَا بَعْدَ
ذَلِكَ إِلَى صُورَةٍ.



شَكْلٌ يُوضِحُ كَيْفَ تَتِمُّ الرُّؤْيَةُ؟

الأمراض التي يمكن أن تصيب العينين

1. التراخوما (الرمد الحبيبي) حيث يحدث التهاب في الجزء الخارجي من العين؛ مما يؤدي إلى حدوث احمرار في العين وحكة وكثرة الدموع.
2. حساسية العين واحمرار العين.
3. الحول وازدواجية الرؤية.
4. ضعف الإبصار حيث يمكن أن يواجه بعض الأشخاص صعوبات في رؤية الأشياء البعيدة أو القريبة أو كليهما.
5. التورم في حافة جفن العين نتيجة عدوى بكتيرية.



شَكْلُ يَوْضِحِ
ضَعْفِ الْإِبْصَارِ.

شَكْلُ يَوْضِحِ أَحْمِرَارِ الْعَيْنِ.

طرق الحفاظ على صحة

العينين

أَوَّلًا - خَلَقَ اللهُ الْعَيْنَيْنِ لِنُبْصَرِ بِهِمَا ؛
وَلِذَلِكَ يَجِبُ أَلَّا نَجْهَدَهُمَا، بَلْ يَجِبُ
أَخْذُ رَاحَةٍ لَهُمَا بَعْدَ كُلِّ سَاعَةٍ مِنْ
الْقِرَاءَةِ أَوْ اللَّعْبِ بِالْكَمْبِيُوتِرِ أَوْ
الهُوَاتِفِ الْمَحْمُولَةِ.



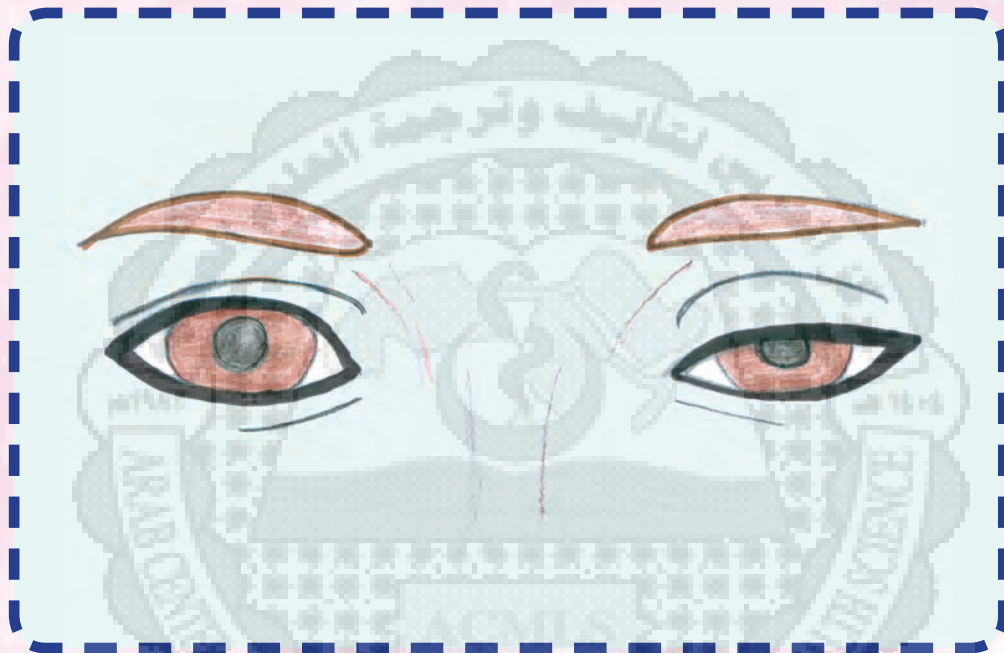
يُنَبِّغِي أَنْ نَحَافِظَ عَلَى أَعْيُنِنَا وَأَنْ نُنَظِّمَ (نُرشِدَ)
اسْتِخْدَامَ أَلْعَابِ الْحَاسُوبِ (الْكَمْبِيُوتَرِ) عَلَى قَدْرِ
الْمُسْتِطَاعِ.

ثَانِيًا- عَلَى الشَّخْصِ الَّذِي يَشْعُرُ بِأَلَمٍ
فِي عَيْنَيْهِ، أَوْ تَكُونُ لَدَيْهِ رُؤْيَا ضَعِيفَةً
أَنْ يُخْبَرَ وَالِدَيْهِ أَوْ الْمُعَلِّمَ فِي الْمَدْرَسَةِ
وَحِينَهَا يَقُومُ الطَّبِيبُ بِتَحْدِيدِ نَوْعِ
النَّظَّارَةِ الَّتِي سَيَسْتَعْمِلُهَا لِحَلِّ هَذِهِ
الْمَشْكِلةِ.



لَا بُدَّ مِنْ إِجْرَاءِ الْفَحْصِ الدَّوْرِيِّ عَلَى الْعَيْنَيْنِ عِنْدَ
طَبِيبٍ مُخْتَصٍّ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى سَلَامَةِ النِّظَرِ.

ثَالِثًا- إِذَا لَمْ يَتِمَّ مُعَالَجَةُ ضَعْفِ
الرُّؤْيَةِ بِارْتِدَاءِ النِّظَارَةِ كَمَا وَصَفَ
الطَّبِيبُ فَقَدْ تَحَدَّثَ مُشْكَلَاتُ
أَكْبَرٍ مِثْلَ الْحَوْلِ أَوْ تَدَلِّيِ الْجَفَنِ
الْعُلُويِّ وَنَزُولِهِ.



شَكْلٌ يُوضِّحُ تَدَلِّيَ الجَفَنِ العُلُويِّ.

رَابِعًا- لَا بُدَّ مِنْ تَجَنُّبِ النَّظَرِ

إِلَى الشَّمْسِ مُبَاشِرَةً، وَعِنْدَ

اضْطِرَارِ الشَّخْصِ لِلتَّعَرُّضِ

لَأَشْعَةِ الشَّمْسِ الْمُبَاشِرَةِ عَلَيْهِ

وَضَعُ نَظَّارَةِ شَمْسِيَّةٍ عَلَى

عَيْنَيْهِ.



يُنَبَّغِي تَجَنُّبُ النَّظَرِ إِلَى الشَّمْسِ مُبَاشَرَةً وَالْحِرْصُ
عَلَى ارْتِدَاءِ النِّظَارَةِ الشَّمْسِيَّةِ عِنْدَ الضَّرُورَةِ.

خَامِسًا- يَجِبُ غَسْلُ الْيَدَيْنِ جَيِّدًا قَبْلَ لَمْسِ
الْعَيْنَيْنِ حَتَّى لَا تَنْتَقِلَ إِلَيْهِمَا الْجَرَائِمُ، وَالْأُتْفَرَكُ
بِالْيَدَيْنِ ؛ لِأَنَّ ذَلِكَ قَدْ يُؤَدِّي إِلَى جَرْحِ مُقَلَّةِ الْعَيْنِ.



سادسًا- تَجَنَّبُ مَخَاطِرَ الْأَلَاتِ الْحَادَةِ، وَتَجَنَّبُ

اللَّعِبَ بِهَا وَالْحَذَرَ الشَّدِيدَ مِنْ أَنْ تَكُونَ قَرِيبَةً مِنْ

الْعَيْنِ، وَتَجَنَّبُ تَوْجِيهَ أَيِّ أَلْعَابٍ أَوْ بَخَاخَاتِ الرِّذَاذِ

مِثْلَ بَخَاخَاتِ قَاتِلِ الْحَشْرَاتِ أَوْ خِلَافِهِ نَحْوَ الْعَيْنِ.



إصدارات المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

سلسلة الثقافة الصحية للأطفال

إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم
إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم
إعداد وتصميم: د. هبة حافظ الدالي
إعداد وتصميم: د. نور محمد سامر العبد الله

1 - البكتيريا
2 - الفطريات
3 - الفيروسات
4 - العين



الموقع الإلكتروني للمركز : www.acmls.org

facebook

صفحة المركز على الفيسبوك : <https://ar-ar.facebook.com/acmlskuwait>



صفحة المركز على الانستغرام : <http://instagram.com/acmlskuwait>

twitter

صفحة المركز على تويتر : <https://twitter.com/acmlskuwait>



للتواصل عبر الواتساب : ٠٠٩٦٥٥١٧٢١٦٧٨

